

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	土曜日		日曜日		祝祭日		
	開館 10:00	スタジオ1 スタジオ2	開館 10:00	スタジオ1 スタジオ2	開館 10:00	スタジオ1 スタジオ2	開館 10:00	スタジオ1 スタジオ2		開館 10:00	スタジオ1 スタジオ2	開館 10:00	スタジオ1 スタジオ2	開館 10:00	スタジオ1 スタジオ2	
10:00	スタジオ1 10:15★ ゆらゆら ウェーブ ストレッチ	スタジオ2 プール	スタジオ1 10:15★ ミラクルストレッチ 大沢10:45	スタジオ2 プール	スタジオ1 10:30★ ストレッチ	スタジオ2 プール	スタジオ1 10:30★ ストレッチ	スタジオ2 プール	休 館 日	スタジオ1 10:15★ ゆらゆら ウェーブストレッチ	スタジオ2 プール	スタジオ1 10:45★ ミラクルストレッチ 西沢(麻)11:15	スタジオ2 プール	スタジオ1 11:30	スタジオ2	
10:30			10:30★ 初心者クラス 水なれ・浮き身10:45		10:30★ エアロ& シェイプ 小林(幸) 11:20	10:30 フラダンス 1回216円 矢崎	10:30★ ココモ予防 水中ウォーキング	10:30★ ソフトエアロ DISCO WORLD! 奥原11:20		10:45 ヒザ・腰改善 水中運動 11:30	10:50★ フラダンス 1回216円 矢崎		11:20★ 楽しく走る エアロ 西沢(麻) 12:10			
11:00	10:50★ はじめて エアロ	10:45★ 体カUP やさしいアクア 11:15	10:50★ 初心者のための 筋肉をつける エアロ 大沢11:40	10:45 バレエ (初級)	11:30 11:30 クロール 背泳ぎ 目指せ! 個人メドレー 完泳クラス 25m泳ぎクラス 1000m位 12:30	11:25★ ボディ バランス45 小林12:10	11:00 楽しいアクア 11:30	11:40★ ステップ コンビネーション 小宮山 12:30		11:45 ゴールドスイム (75歳~) 12:15	10:50★ ソフト エアロ 大沢 11:50	11:30 歩行改善 水中ウォーキング 12:00	11:20★ 楽しく走る エアロ 西沢(麻) 12:10			
11:30	11:45★ ボディ コンバット45 マキ12:30	11:15 初心者のためのキック (クロール・背泳ぎ)	11:40★ 大沢11:40	11:30 11:30 クロール 背泳ぎ 平泳ぎ 25m泳ぎクラス 1000m位 12:30	12:05★ のびのび ヨガ	12:20初級 ストリートダンス 甘木12:50	11:40 らくらく泳げる! 初級フィン 12:30	12:30 楽しく泳ぐ! シルバースイム (65歳~) 13:00		12:20 楽しく泳ぐ! シルバースイム (65歳~) 13:00	12:00★ ピンポン 教室 笹木 13:00	12:15★ コア トレーニング マキ13:00	12:15★ 膝・腰 楽しく教室 岡本13:00			
12:00	12:10★ ミラクルストレッチ 小宮山12:40	11:45 はじめてパタフライ &はじめて平泳ぎ 12:30	12:30	12:30 12:30 クロール 背泳ぎ 平泳ぎ 25m泳ぎクラス 1000m位 12:30	12:40 SUP30 13:10 NEW 1回216円	13:00★ ストリート ダンス 中上級 甘木 14:15	12:45★ ボディ バランス45 マキ13:30	13:00★ メニュー マスターズ 13:30		13:00★ メニュー マスターズ 13:30	13:00★ 楽しく走る エアロ 小山14:45	13:05★ ヨガ 宮本 14:05	13:15★ メニューマスターズ 14:00	13:30 ウキボウウォーキング 14:00	13:30★ がんばる エアロ 14:15	
12:30	12:45★ ボディ コンバット45 マキ12:30	12:30	12:30	12:30 12:30 クロール 背泳ぎ 平泳ぎ 25m泳ぎクラス 1000m位 12:30	13:30 13:30 スイスイ マスターズ 1200m位 14:30	14:00 ボディ バランス45 マキ14:25	13:40★ ボディ コンバット45 マキ14:25	14:00★ 楽しく走る エアロ 小山14:45		14:00★ 楽しく泳ぐ! メニュー水泳 1200m位 14:45	14:05★ ボディ バランス45 マキ14:50	14:10★ ラテンエアロ 長谷川 14:55	14:10★ はじめて背泳ぎ 14:30	14:00 はじめて背泳ぎ 14:30	14:25★ はじめてステップ 14:55	
13:00	13:00★ 楽しく走る エアロ 小宮山 14:00	13:30 燃焼系! クロール 背泳ぎ ※25m泳げる方 14:15	13:00★ がんばる エアロ 内藤 13:50	13:20★ ポーズ 13:50	14:30 スタート 15:00	14:25★ ズンバ 奥原 15:10	15:10★ ボディ コンバット45 マキ15:40	15:10★ ゴルフ のための ベーシック トレーニング 朝倉16:10		15:15★ ゆるゆら ウェーブストレッチ 大沢 16:15	15:00★ ズンバ 長谷川 15:45	15:00★ ズンバ 小澤15:30	14:10★ はじめてステップ 西沢14:40	14:30 はじめて平泳ぎ 15:00		
13:30	13:45市川	13:30	13:50	14:05★ ズンバ 野村 14:50	14:30 スタート 15:00	15:10★ ボディ コンバット45 マキ15:40	15:10★ ボディ コンバット45 マキ15:40	15:10★ ボディ コンバット45 マキ15:40		15:15★ ゆるゆら ウェーブストレッチ 大沢 16:15	15:00★ ズンバ 長谷川 15:45	15:00★ ズンバ 小澤15:30	14:10★ はじめてステップ 西沢14:40	14:30 はじめて平泳ぎ 15:00		
14:00	14:10★ ボディ パンプ45 加藤 14:55	14:30★ バイラ 赤羽15:15	14:00	14:05★ ズンバ 野村 14:50	14:30 スタート 15:00	15:10★ ボディ コンバット45 マキ15:40	15:10★ ボディ コンバット45 マキ15:40	15:10★ ボディ コンバット45 マキ15:40		15:15★ ゆるゆら ウェーブストレッチ 大沢 16:15	15:00★ ズンバ 長谷川 15:45	15:00★ ズンバ 小澤15:30	14:10★ はじめてステップ 西沢14:40	14:30 はじめて平泳ぎ 15:00		
14:30	14:30★ ボディ パンプ45 加藤 14:55	14:30★ バイラ 赤羽15:15	14:00	14:05★ ズンバ 野村 14:50	14:30 スタート 15:00	15:10★ ボディ コンバット45 マキ15:40	15:10★ ボディ コンバット45 マキ15:40	15:10★ ボディ コンバット45 マキ15:40		15:15★ ゆるゆら ウェーブストレッチ 大沢 16:15	15:00★ ズンバ 長谷川 15:45	15:00★ ズンバ 小澤15:30	14:10★ はじめてステップ 西沢14:40	14:30 はじめて平泳ぎ 15:00		
14:30	14:30★ ボディ パンプ45 加藤 14:55	14:30★ バイラ 赤羽15:15	14:00	14:05★ ズンバ 野村 14:50	14:30 スタート 15:00	15:10★ ボディ コンバット45 マキ15:40	15:10★ ボディ コンバット45 マキ15:40	15:10★ ボディ コンバット45 マキ15:40		15:15★ ゆるゆら ウェーブストレッチ 大沢 16:15	15:00★ ズンバ 長谷川 15:45	15:00★ ズンバ 小澤15:30	14:10★ はじめてステップ 西沢14:40	14:30 はじめて平泳ぎ 15:00		
15:00	15:15★ ズンバ 赤羽 16:00	15:00★ ボディ コンバット45 マキ15:40	15:00★ ボディ コンバット45 マキ15:40	15:00★ ボディ コンバット45 マキ15:40	15:00★ ボディ コンバット45 マキ15:40	15:10★ ボディ コンバット45 マキ15:40	15:10★ ボディ コンバット45 マキ15:40	15:10★ ボディ コンバット45 マキ15:40		15:15★ ゆるゆら ウェーブストレッチ 大沢 16:15	15:00★ ズンバ 長谷川 15:45	15:00★ ズンバ 小澤15:30	14:10★ はじめてステップ 西沢14:40	14:30 はじめて平泳ぎ 15:00		
15:30	16:00	16:20 クラシック バレエ (幼児)	16:50 空手 (5歳~)	17:00 キッズ HIPHOP DAP 19:00	17:00 キッズ HIPHOP DAP 19:00	17:00 キッズ HIPHOP DAP 19:00	17:00 キッズ HIPHOP DAP 19:00	17:00 キッズ HIPHOP DAP 19:00		17:10 初級 エアロビック (3歳~6歳) 18:00	17:10 初級 エアロビック (3歳~6歳) 18:00	17:10 初級 エアロビック (3歳~6歳) 18:00	17:10 初級 エアロビック (3歳~6歳) 18:00	17:10 初級 エアロビック (3歳~6歳) 18:00	17:30	17:30
16:00	16:20 クラシック バレエ (幼児)	16:50 空手 (5歳~)	17:00 キッズ HIPHOP DAP 19:00	17:00 キッズ HIPHOP DAP 19:00	17:00 キッズ HIPHOP DAP 19:00	17:00 キッズ HIPHOP DAP 19:00	17:00 キッズ HIPHOP DAP 19:00	17:00 キッズ HIPHOP DAP 19:00		17:10 初級 エアロビック (3歳~6歳) 18:00	17:10 初級 エアロビック (3歳~6歳) 18:00	17:10 初級 エアロビック (3歳~6歳) 18:00	17:10 初級 エアロビック (3歳~6歳) 18:00	17:10 初級 エアロビック (3歳~6歳) 18:00	17:30	17:30
16:30	16:20 クラシック バレエ (幼児)	16:50 空手 (5歳~)	17:00 キッズ HIPHOP DAP 19:00	17:00 キッズ HIPHOP DAP 19:00	17:00 キッズ HIPHOP DAP 19:00	17:00 キッズ HIPHOP DAP 19:00	17:00 キッズ HIPHOP DAP 19:00	17:00 キッズ HIPHOP DAP 19:00		17:10 初級 エアロビック (3歳~6歳) 18:00	17:10 初級 エアロビック (3歳~6歳) 18:00	17:10 初級 エアロビック (3歳~6歳) 18:00	17:10 初級 エアロビック (3歳~6歳) 18:00	17:10 初級 エアロビック (3歳~6歳) 18:00	17:30	17:30
17:00	17:00 キッズ 体操教室 (年中~小3)	17:10 クラシック バレエ (小学校 低学年)	17:40 クラシック バレエ (小学校 高学年)	18:00 キッズ HIPHOP DAP 19:00	18:00 キッズ HIPHOP DAP 19:00	18:00 キッズ HIPHOP DAP 19:00	18:00 キッズ HIPHOP DAP 19:00	18:00 キッズ HIPHOP DAP 19:00		18:45★ ヨガ 宮本 19:45	18:45★ ヨガ 宮本 19:45	18:45★ ヨガ 宮本 19:45	18:45★ ヨガ 宮本 19:45	18:45★ ヨガ 宮本 19:45	18:00	18:00
17:30	17:50 17:00 強化クラス (中・上級者)	17:50 17:10 クラシック バレエ (小学校 高学年)	18:10 クラシック バレエ (小学校 高学年)	18:00 キッズ HIPHOP DAP 19:00	18:00 キッズ HIPHOP DAP 19:00	18:00 キッズ HIPHOP DAP 19:00	18:00 キッズ HIPHOP DAP 19:00	18:00 キッズ HIPHOP DAP 19:00		18:45★ ヨガ 宮本 19:45	18:45★ ヨガ 宮本 19:45	18:45★ ヨガ 宮本 19:45	18:45★ ヨガ 宮本 19:45	18:45★ ヨガ 宮本 19:45	18:00	18:00
18:00	18:50 18:50 大人	19:15★ NEW ウェーブ ストレッチ マキ20:00	19:30 ステップアップ4種目 20:00	19:15★ NEW ダンス アップ 20:00	19:55 Basic JAZZ DAP 21:10	19:55 Basic JAZZ DAP 21:10	19:55 Basic JAZZ DAP 21:10	19:55 Basic JAZZ DAP 21:10		19:50★ ボディ コンバット45 マキ19:45	19:50★ ボディ コンバット45 マキ19:45	19:50★ ボディ コンバット45 マキ19:45	19:50★ ボディ コンバット45 マキ19:45	19:50★ ボディ コンバット45 マキ19:45	18:30	18:30
18:30	18:50 18:50 大人	19:15★ NEW ウェーブ ストレッチ マキ20:00	19:30 ステップアップ4種目 20:00	19:15★ NEW ダンス アップ 20:00	19:55 Basic JAZZ DAP 21:10	19:55 Basic JAZZ DAP 21:10	19:55 Basic JAZZ DAP 21:10	19:55 Basic JAZZ DAP 21:10		19:50★ ボディ コンバット45 マキ19:45	19:50★ ボディ コンバット45 マキ19:45	19:50★ ボディ コンバット45 マキ19:45	19:50★ ボディ コンバット45 マキ19:45	19:50★ ボディ コンバット45 マキ19:45	18:30	18:30
19:00	19:15★ NEW ウェーブ ストレッチ マキ20:00	19:30 ステップアップ4種目 20:00	19:15★ NEW ダンス アップ 20:00	19:55 Basic JAZZ DAP 21:10	19:55 Basic JAZZ DAP 21:10	19:55 Basic JAZZ DAP 21:10	19:55 Basic JAZZ DAP 21:10	19:50★ ボディ コンバット45 マキ19:45		19:50★ ボディ コンバット45 マキ19:45	19:50★ ボディ コンバット45 マキ19:45	19:50★ ボディ コンバット45 マキ19:45	19:50★ ボディ コンバット45 マキ19:45	19:50★ ボディ コンバット45 マキ19:45	18:30	18:30
19:30	19:15★ NEW ウェーブ ストレッチ マキ20:00	19:30 ステップアップ4種目 20:00	19:15★ NEW ダンス アップ 20:00	19:55 Basic JAZZ DAP 21:10	19:55 Basic JAZZ DAP 21:10	19:55 Basic JAZZ DAP 21:10	19:55 Basic JAZZ DAP 21:10	19:50★ ボディ コンバット45 マキ19:45		19:50★ ボディ コンバット45 マキ19:45	19:50★ ボディ コンバット45 マキ19:45	19:50★ ボディ コンバット45 マキ19:45	19:50★ ボディ コンバット45 マキ19:45	19:50★ ボディ コンバット45 マキ19:45	18:30	18:30
20:00	20:05 20:05★ 高津文美子式 フェイシャルヨガ 奥原20:50	20:00 初級マスターズ 20:30 NEW 1回216円 マキ21:10	20:15 20:15★ SUP40 1回216円 大沢21:10	20:10★ ソフト エアロ 小山20:55	20:35★ ズンバ 赤羽 21:10	20:35★ ズンバ 赤羽 21:10	20:35★ ズンバ 赤羽 21:10	20:35★ ズンバ 赤羽 21:10	20:45 45分間 4種目スイム (種目は順番わり) 21:30	20:50★ ズンバ 奥原21:25	20:50★ ズンバ 奥原21:25	20:50★ ズンバ 奥原21:25	20:50★ ズンバ 奥原21:25	19:00	19:00	
20:30	20:05 20:05★ 高津文美子式 フェイシャルヨガ 奥原20:50	20:00 初級マスターズ 20:30 NEW 1回216円 マキ21:10	20:15 20:15★ SUP40 1回216円 大沢21:10	20:10★ ソフト エアロ 小山20:55	20:35★ ズンバ 赤羽 21:10	20:35★ ズンバ 赤羽 21:10	20:35★ ズンバ 赤羽 21:10	20:35★ ズンバ 赤羽 21:10	20:45 45分間 4種目スイム (種目は順番わり) 21:30	20:50★ ズンバ 奥原21:25	20:50★ ズンバ 奥原21:25	20:50★ ズンバ 奥原21:25	20:50★ ズンバ 奥原21:25	19:00	19:00	
21:00	20:55★ ズンバ 奥原21:40	21:15 SUP40 1回216円 マキ21:55 NEW	21:05★ はじめてステップ 小山21:35	21:05★ はじめてステップ 小山21:35	21:20★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:05	21:20★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:05	21:20★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:05	21:20★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:05	21:00 ボディ パンプ 加藤 21:45	21:40★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:10	21:40★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:10	21:40★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:10	21:40★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:10	19:30	19:30	
21:30	21:20★ のびのび ヨガ 丸山(純) 22:00	21:15 SUP40 1回216円 マキ21:55 NEW	21:05★ はじめてステップ 小山21:35	21:05★ はじめてステップ 小山21:35	21:20★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:05	21:20★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:05	21:20★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:05	21:20★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:05	21:00 ボディ パンプ 加藤 21:45	21:40★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:10	21:40★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:10	21:40★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:10	21:40★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:10	19:30	19:30	
22:00	22:10 NEW	21:15 SUP40 1回216円 マキ21:55 NEW	21:05★ はじめてステップ 小山21:35	21:05★ はじめてステップ 小山21:35	21:20★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:05	21:20★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:05	21:20★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:05	21:20★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:05	21:00 ボディ パンプ 加藤 21:45	21:40★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:10	21:40★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:10	21:40★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:10	21:40★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:10	19:30	19:30	
22:30	22:10 NEW	21:15 SUP40 1回216円 マキ21:55 NEW	21:05★ はじめてステップ 小山21:35	21:05★ はじめてステップ 小山21:35	21:20★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:05	21:20★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:05	21:20★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:05	21:20★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:05	21:00 ボディ パンプ 加藤 21:45	21:40★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:10	21:40★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:10	21:40★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:10	21:40★ ボディ コンバット45 丸山(純) 22:10	19:30	19:30	
23:00	22:30 マシジム・プール利用22:30まで	22:30 マシジム・プール利用22:30まで	22:30 マシジム・プール利用22:30まで	22:30 マシジム・プール利用22:30まで	22:30 マシジム・プール利用22:30まで	22:30 マシジム・プール利用22:30まで	22:30 マシジム・プール利用22:30まで	22:30 マシジム・プール利用22:30まで	22:30 マシジム・プール利用22:30まで	22:30 マシジム・プール利用22:30まで	22:30 マシジム・プール利用22:30まで	22:30 マシジム・プール利用22:30まで	22:30 マシジム・プール利用22:30まで	22:30	22:30	

祝・祭日のプールレッスンはお休みとさせていただきます。

25mプールには、随時フリーウォーク・フリースイムのコースがあります。

1階フロント横のSHOPにて、スイミング・フィットネスウェア&グッズ好評販売中です。